

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 80»

660052, Красноярский край, г. Красноярск, улица Алёши Тимошенкова, 199, тел. (391)222-98-89, факс (391)220-99-85,
E-mail dou80@mailkrsk.ru, ИНН 2461023123, КПП 246101001, ОКАТО 04401365000, ОКПО 55127555, ОГРН 1022401945554

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПНО



Подрезенкова Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 80

Е.М.Куркина

Приказ № 73/1 от «12» марта 2023г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ**

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 80»

на 2023-2025 годы

г. Красноярск, 2023 г.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №80» разработана с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Корпоративная программа включает в себя 4 блока по наиболее актуальным направлениям: по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

I. Пояснительная записка По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 80» (далее - программа) — это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретные измеримых результатов.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и работников).

А так как ребенок-дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДОУ, с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но, когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется

правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью работники ДОУ должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

Программа разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Паспорта национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;
- Паспорта федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»;
- Регионального проекта Красноярского края «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»;
- Региональной программы Красноярского края «Укрепление общественного здоровья» утв. Распоряжением Правительства Красноярского края от 18 июня 2020 года N 414-р в ред. Распоряжения Правительства Красноярского края от 01.02.2021 N 48-р.

Объектом данной программы является образ жизни работника МАДОУ № 80 с позиции здоровье сбережения.

Предметом – факторы, приводящие к нарушению здоровья работников.

II. Цель Программы:

Увеличение личного потенциала каждого работника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса дошкольной организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи Программы:

1. Выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья персонала через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников).
2. Создать условия для воспитания у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания

навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации мероприятий и условий, способствующих воспитанию приверженности принципам здорового образа жизни.

3. Организовать физкультурно-оздоровительную работу с персоналом и культурный досуг.
4. Разработать систему поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здоровья на рабочем месте.
5. Разработать систему оценки эффективности проводимых мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни работников МАДОУ, а также организация работы по её реализации составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

Сроки реализации программы: 2023-2025 год.

Участники программы: работники и медицинский персонал МАДОУ.

III. Оценка эффективности Программы:

Эффективность реализации программы здорового образа жизни для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

1. Оценки морфофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии):
 - уровень физического развития;
 - уровень физической подготовленности.
2. Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения):
 - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода; – при наличии хронического заболевания — динамику его течения.
3. Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста):
 - эффективность профессиональной деятельности;
 - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
 - широту и степень проявления социальных и личностных интересов.
4. Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования и проектной деятельности):
 - степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
 - уровень валеологических знаний;
 - уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
 - умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых принципов:

- сознательности, активности и добровольности;
- доступности (постепенность, преемственность, последовательность);
- индивидуализации и возрастной адекватности;

- систематичности и непрерывности;
- системного чередования нагрузок и отдыха.

IV. Ожидаемые результаты Программы. Их социальная значимость.

В результате реализации Программы ожидается:

1. сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2. активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
3. формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
4. снижение заболеваемости педагогов ДООУ;
5. сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

V. Механизм реализации Программы:

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья работников.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья работников.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования работников.

VI. Основные направления реализации Программы:

1. Медицинское направление предполагает:

- обязательное медицинское обследование;

2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с работниками по профилактике табакокурения, гиподинамии, эмоционального выгорания.
- пропаганду здорового образа жизни (семинары-практикумы, педагогические часы, беседы, материалы наглядной агитации).

3. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с педагогами с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение педагогов, родителей, социальных партнёров МАДОУ к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Основные направления деятельности по реализации Программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

1. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на официальном сайте и пр.
2. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в физкультурном зале, на спортивной площадке и др.).

Мониторинг реализации Программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 31, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы 1.

Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
4. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
6. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
7. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Оценка эффективности реализации Программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
2. Охват сотрудников программой;
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
4. Оценка достижения результатов программы;

- сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, расположенной на стр. 23; снижение заболеваемости, периодов временной нетрудоспособности, уровня текучести кадров

Этапы реализации Программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 23, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте, утверждение корпоративной программы.
4. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
6. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Содержание деятельности с работниками

VII.1 Медицинское направление

Содержание деятельности по здоровому образу жизни.

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации – комплекс лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями.

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний также, в конечном счете, сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни — главный фактор здоровья.

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетические риски и др...ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

По мнению А. М. Шамина, автора теории формирования физкультурных потребностей и способностей, готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения.) Все эти три подсистемы должны быть актуализированы в ЗОЖ.

Необходимо также понимать, что мотивация является системообразующим фактором поведения.

В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека, реализуемая посредством определенных форм поведения.

Основные составляющие (элементы) здорового образа жизни:

1. Режим жизнедеятельности, заключающийся, прежде всего, в необходимости эффективной организации трудовой деятельности, чередования видов работы, труда и активного отдыха, гармоничном сочетании умственного и физического труда.
2. Рациональное питание и питьевой режим.
3. Оптимальная двигательная активность.
4. Закаливание, как тренировка иммунитета.
5. Выполнение общегигиенических требований, с целью обеспечения физического и психического здоровья.
4. Минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека.
5. Отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.д.).

1. Предварительные и периодические медицинские осмотры

Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда.

Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с приказом Минтруда РФ и Минздрава РФ от 31.12.2020 N 988н/1420н (далее - Приказ N 988н/1420н) и приказом Минздрава РФ от 28.01.2021 N 29н (далее - Приказ N 29н) "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62277).

Профилактические медицинские осмотры

Профилактический медицинский осмотр - комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Проводится в поликлинике по месту жительства.

Диспансеризация

Диспансеризация — комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проводится в поликлинике по месту жительства.

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124Н

«Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

VII.2 Просветительское направление:

Блок 1. Реализация мероприятий по отказу от курения

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Издание локальных актов о запрете курения на территории МАДОУ (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака. Практика не требует дополнительного финансирования. Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.	Заведующий МАДОУ	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров.

2.	Размещение на информационном стенде для сотрудников информационными материалами о вреде курения	-подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; -поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Заместитель по АХР старший воспитатель	Увеличение количества сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.
3.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров	-оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы; - организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии.	Заместитель по АХР старший воспитатель	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; увеличение количества курящих сотрудников, поддерживающих инициативу заменить перекуры перекусами или физкультурой;
4.	Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями	Мероприятия проводятся на постоянной основе, подведение их итогов можно приурочить к проведению массовых коммуникационных мероприятий, посвященных, например, дню отказа от курения, дню здоровья, и т.д. Пример подобных соревнований - конкурс «Брось курить и выиграй!». Другие примеры включают спортивные соревнования, тематические конкурсы, конкурсы рисунков и т.д. Для осуществления практики потребуется выделить ресурсы: финансовые вложения, подготовленный персонал, либо приглашенный специалист или организация. Необходимо: определить формат, контент, регулярность и способ проведения соревнований; определить организаторов и исполнителей, привлекать сторонние организации при необходимости; определить призовой фонд, форму поощрения победителей; оповестить сотрудников предприятия об организуемых соревнованиях, привлечь их к участию. Каждому сотруднику, бросившему	Заместитель по АХР старший воспитатель	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политику; увеличение количества курящих сотрудников, изменивших свое отношение к курению; увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников,

		курить, вручается приз/благодарность от заведующего МАДОУ.		отказавшихся от курения.
5.	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Необходимо определить формат, регулярность и способ проведения акции, определить организаторов и исполнителей, привлекать сторонние организации при необходимости; приобрести свежие фрукты или сухофрукты; оповестить сотрудников об акции, привлечь их к участию	Председатель первичной профсоюзной организации	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политику; увеличение количества курящих сотрудников, изменивших свое
				отношение к курению, увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.
6.	Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление совета по отказу от курения.	Проведение занятия «Курение и здоровье». Необходимо: привлечь медработника для проведения опроса и краткого консультирования при курении или тиражировать памятки для вручения сотрудникам с советами о самопомощи при отказе от курения; составить план проведения мероприятия, определить время, место и формат. Пример проведения занятия «Курение и здоровье» представлен ниже.	Старший воспитатель	Увеличение числа курящих сотрудников, изменивших свое отношение к курению; Увеличение количества курящих сотрудников, выразивших желание бросить курить, процент курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

Блок 2. Профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
	Проведение «Часов психологической разгрузки»	1. Мероприятия с использованием элементов тренинга для снижения психоэмоционального выгорания 2. Мероприятия с использованием элементов тренинга для сближения членов коллектива	Педагог-психолог	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

		<p>«Педагогический чай»</p> <p>3. Сеансы релаксации для членов коллектива</p> <p>4. Создание условий для самоподдержки, обучение способам восстановления ресурсов и создание благоприятного внутреннего климата.</p>		
	<p>Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью</p>	<p>Форма проведения:</p> <p>1. Очно в выделенных для занятий помещениях.</p> <p>Основные темы и упражнения:</p> <p>1. Определение понятия «Психология здоровья» в форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных, научных и регламентирующих источниках и документах.</p> <p>2. Обучение приемам психологического измерения уровня удовлетворенности по шкалам: «работа», «психологический комфорт на работе и дома», с фиксацией получаемых результатов в письменном виде.</p> <p>3. Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных и научных источниках.</p> <p>4. Измерение с помощью самоанализа уровня собственной тревоги и депрессии с фиксацией получаемых результатов в письменном виде.</p> <p>Признаки профессионального выгорания педагогического персонала</p>	Педагог-психолог	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

Блок 3. Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (популяризация здорового питания).

№	Мероприятия, направленные на организацию рационального здорового питания	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
---	--	--------------------------	---	---

1	<p>Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания</p>	<p>Для реализации практики необходимо:</p> <p>1) Выбрать тему конкурса по актуальному направлению: например, для увеличения потребления овощей или фруктов, Салат «Яркость дня или Здоровый салат» для стимулирования ежедневного завтрака</p> <p>2) Разработать условия участия в конкурсе (предоставить рецепт блюда из доступных ингредиентов, описать способ приготовления блюда, фото блюда), в том числе участников знакомят с критериями рациона здорового питания. Избираются члены жюри конкурса от 3 человек.</p> <p>3) Участникам предоставить время на подачи заявки от 1 до 2 недель. Полаженные заявки обрабатываются, выбираются блюда-победители</p> <p>4) Через 1-2 месяцев целесообразно опросить сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях и выбрать «самое востребованное авторское блюдо»</p> <p>5) Рецепты самых интересных блюд разместить в открытом доступе (размещение на сайте предприятия, рассылка по почте - для желающих, формирование книги из рецептов или издание открыток с рецептами блюд.</p>	<p>Председатель первичной профсоюзной организации</p>	<p>Количество рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении. Количество сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (стали ежедневно завтракать, перестали досаливать приготовленные блюда, повысили потребление фруктов).</p>
2	<p>Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями с демонстрацией личного опыта</p>	<p>Для реализации соревнований необходимо:</p> <p>1. Командой организаторов проводится планирование проведения мероприятия;</p> <p>2. Формирование команды экспертов (диетолог, специалист по физической культуре, куратор), согласование плана и степени участия каждого эксперта, сезон начала проведения (целесообразно начинать с октября, после окончания отпускного периода или с января, после обильных новогодних застолий);</p> <p>3. Освещение проведения мероприятия и приглашение к участию всех желающих (при большом количестве заявок - формирование групп для соревновательного настроения);</p> <p>4. На старте каждый участник обращается к старшей медсестре (терапевту, см. рекомендации</p>	<p>Председатель первичной профсоюзной организации, зам. зав. по АХР</p>	<p>Количество мероприятий, количество вовлеченных сотрудников. Количество сотрудников положительной динамикой</p>

		<p>медицинской комиссии проф. Медосмотров) для оценки параметров тела (измерение массы тела, роста, окружности талии и бедер, расчет индекса Кетле), показаний к редукции массы тела и индивидуальных рекомендаций по изменению рациона питания;</p> <p>5.Каждый участник получает индивидуальные рекомендации по уровню физической активности и спортивным нагрузкам у специалиста по физ. культуре;</p> <p>6. В процессе редукции массы тела, 1раз в 2-3 недели, участники оценивают свое состояние, проводят измерение параметров тела, ведут дневник с описанием своих впечатлений и посещают специалистов.</p> <p>7.Комментарии специалистов выкладываются на официальном сайте или во внутренних коммуникациях и доступны всем желающим. По окончании практики или по достижению желаемого веса подводятся итоги.</p> <p>8.Критерии снижения веса и наличие показаний к этому определяет обязательно специалист, с учетом медицинских показаний. Критериями эффективной редукции массы тела является снижение не менее чем на 5% от исходной.</p>		
3	Оценка пищевых привычек соответствие рациону здорового питания	<p>Для реализации оценки пищевых привычек необходимо:</p> <p>1)Проведение опроса сотрудников.</p> <p>2)Анкеты для оценки пищевых привычек размещается на официальном сайте или предоставляется сотрудникам иным способом. Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник заполняет анкету.</p> <p>3)К вопроснику приложен ключ - позиции, отвечающие рациону здорового питания.</p> <p>Знакомясь с ними, сотрудник приобретает информацию о том, что необходимо изменить в своем рационе, чтобы он соответствовал здоровому питанию. На основе вопросника может</p>	Председатель первичной профсоюзной организации, зам.зав. по АХР	% сотрудников, заполнивших вопросник и оценивших свои привычки питания; % сотрудников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления

	быть разработан калькулятор для мобильного приложения или другого		
--	---	--	--

VII.3 Спортивно-оздоровительное направление:

Блок 4. Реализация мероприятий по повышению физической активности

Мероприятия, направленные на повышение физической активности	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	Для реализации практики необходимо: -определить места и формат информации (плакаты, объявления, презентации, фильмы, иное); -подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; -поместить материалы в обозначенных местах (форматах).		Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
2. Организация командно-спортивных мероприятий	Организация и проведение разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате марафонов.	Инструктор по физкультуре, Председатель первичной профсоюзной организации	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
3. Организация «Недели физической активности»	Для проведения физкультур-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для офиса» с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкультур-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников.		Увеличение процента работников, участвующих в физкультур-брейках

4	<p>Организация пользования мобильными приложениями смартфону «Глобальное соревнование ходьбе»</p>	<p>Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий «Глобальное соревнование по ходьбе» направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем сотрудникам, независимо от их территориального расположения.</p> <p>Через приложение люди объединяются в команды по несколько человек и в течение дня.</p>	<p>Инструктор по физкультуре, Председатель первичной профсоюзной организации</p>	<p>Снижение процента работников с низким уровнем физической активности.</p>
5.	<p>Организация совместных выходов на природу</p>	<p>Хайкинг-пеший спорт в экологически чистых местах города.</p>		<p>Увеличение количества работников, участвующих в активных видах отдыха.</p>

VIII. Рекомендуемая литература, (ссылки на аудиокниги):

1. <https://www.litres.ru/tags/borba-s-kurenim/>
2. «Лёгкий способ бросить курить» Автор: Аллен Карр, год издания: 2002
3. «Бросаем курить за два вечера. Как избавиться от зависимости, а не просто перестать покупать сигареты» Автор: Тимофей Кудряшов, год издания: 2020
4. https://ru.wikibooks.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B_%D0%9D%D0%9C%D0%9E/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5:_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0 Тесты НМО/Профессиональное выгорание: самодиагностика и профилактика
5. Села батарейка: как понять, что у тебя профессиональное выгорание <https://okocrm.com/blog/professionalnoe-vygoranie/>
6. Школа Здорового питания (проект Роспотребнадзора) <https://xn----8sbehgicmb3cfabqj3b.xn--plai/school/>
7. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ» <http://kirova47.ru/osnovy-zdorovogo-pitaniya-put-k-dolgoletiyu/>
8. Здоровое питание: принципы, правила и продукты <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
9. Как вести активный образ жизни. https://www.rexona.com/ru/sweatzone/aktivnyy_i_zdorovyy_obraz_zhizni_s_chego_nachat.html
10. Правила семьи: активный образ жизни https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyy_obraz_zhizni/pravila_semi_aktivnyy_obraz_zhizni.html

11. Десять советов для активного образа жизни <https://anapa-rodnik.com/stati/10-sovetov-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni.html>